



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le mardi 15 mars 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **115.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0844

DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

OBJECTIFS

Allier bien être physique et moral.

Harmonie à l'intérieur du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	15-03-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-03-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-03-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-04-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-04-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-05-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-05-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-05-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-06-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-06-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-06-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-06-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-07-2022	11:15	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE